

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре 7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ П\П** | | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата проведения** | | | | | | | | | | | | |
| **Дата по плану** | | | | | | | | | | | **Дата по факту** | |
| **Легкая атлетика (11 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | Основные этапы развития физической культуры в России. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни и развитии человека. ТБ. История легкой атлетики.   Высокий стартот 10 до 15 м. Специальные беговые упражнения. | 1 |  | | | | | | | | | | |  | |
| 2 | | Высокий старт ***(20-40 м).*** Бег по дистанции ***(50-60 м).*** Встречные эстафеты. Специальные беговые упраж­нения. ОРУ. Челночный бег ***(3 х 10).*** Развитие ско­ростных качеств. Правила соревнований. | 1 |  | | | | | | | | | | |  | |
| 3 | | Высокий старт ***(20-40 м).*** Бег по дистанции ***(50-60 м).*** Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег ***(3 х 10).*** Развитие скоростных качеств. | 1 |  | | | | | | | | | | |  | |
| 4 | | Высокий старт ***(20-40 м).*** Бег по дистанции ***(50-60 м).*** Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег ***(3 х 10).*** Развитие скоростных качеств. | 1 |  | | | | | | | | | | |  | |
| 5 | | Бег на результат ***(60 м).*** Специальные беговые уп­ражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. | 1 |  | | | | | | | | | | |  | |
| 6 | | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств**.** Правила соревнований по прыжкам в длину. | 1 |  | | | | | | | | | | |  | |
| 7 | | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча ***(150 г)*** с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  | | | | | | | | | | |  | |
| 8 | | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча ***(150 г)*** с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  | | | | | | | | | | | |  |
| 9 | | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  | | | | | | | | | | | |  |
| 10 | | Бег ***(1500 м).*** Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. | 1 |  | | | | | | | | | | | |  |
| 11 | | Бег ***(1500 м).*** Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. | 1 |  | | | | | | | | | | | |  |
| **Гимнастика (18 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ | 1 |  | | | | | | | | | | |  | |
| 13 | | Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. | 1 |  | | | | | | | | | | |  | |
| 14 | | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой *(5-6* ***упражнений).*** Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | 1 |  | | | | | | | | | | |  | |
| 15 | | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5-6 упражнений). Подтягивания в висе. | 1 |  | | | | | | | | | | |  | |
| 16 | | Выполнение комбинации упражнений на гимна­стической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе. | 1 |  | | | | | | | | | | |  | |
| 17 | | Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). | 1 |  | | | | | | | | | | |  | |
| 18 | | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  | | | | | | | | | |  | | |
| 19 | | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 |  | | | | | | | | | |  | | |
| 20 | | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувы­рок назад в полушпагат. «.Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. | 1 |  | | | | | | | | | |  | | |
| 21 | | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувы­рок назад в полушпагат. «.Мост» из положения стоя без помощи (д.). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | 1 |  | | | | | | | | | |  | | |
| 22 | | Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей | 1 |  | | | | | | | | | |  | | |
| 23 | | Гимнастическая полоса препятствий. Прикладная физическая подготовка.(ходьба,бег, прыжки)Круговая тренировка. | 1 |  | | | | | | | | | |  | | |
| 24 | | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне (ГТО).Тестирование сгибание разгибание рук  в упоре. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах ; висы, упоры, махи, перемахи, повороты, | 1 |  | | | | | | | | | |  | | |
| 25 | | Перестроение из колонны по одному в колон­ну по четыре дроблением и сведением. ОРУ по отделениям. Упражнения в равновесии. | 1 |  | | | | | | | | | |  | | |
| 26 | | Прыжки через скакалку в тройках.*Всероссийское физкультурно-спортивный комплекГТО. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.* | 1 |  | | | | | | | | | |  | | |
| 27 | | Тестирование прыжки через скакалку. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). | 1 |  | | | | | | | | | |  | | |
| 28 | | Лазанье по канату в два приема .Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину) прыжок ноги врозь. | 1 |  | | | | | | | | | |  | | |
| 29 | | Контрольный урок. Лазанье по канату в два приема. Опорный прыжок: мальчики (козел в ширину) – прыжок согнув ноги, девочки (козел в ширину, высота 110 см.) прыжок ноги врозь. | 1 |  | | | | | | | | | |  | | |
| **Спортивные игры (волейбол) (18 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | Основы знаний: История волейбола. Правила и основные приёмы игры. Техника безопасности на учебных занятиях. Разминка волейболиста. | 1 |  | | | | | | | | |  | | | |
| 31 | | Комбинации из ра­зученных перемещений. ОРУ с ускорениями. Передача мяча над собой приёмом двумя снизу. | 1 |  | | | | | | | | |  | | | |
| 32 | | Нижняя прямая подача из зоны защиты.  Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. ОРУ. | 1 |  | | | | | | | | |  | | | |
| 33 | | Передача мяча двумя снизу над собой и в парах с набрасывания. Нижняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра с заданием | 1 |  | | | | | | | | |  | | | |
| 34 | | Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи Учебная игра с заданием | 1 |  | | | | | | | | |  | | | |
| 35 | | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений ОРУ. Передача мяча приёмом двумя снизу над собой и в парах через сетку. | 1 |  | | | | | | | | |  | | | |
| 36 | | Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. | 1 |  | | | | | | | | |  | | | |
| 37 | | Передача мяча сверху. | 1 |  | | | | | | | | |  | | | |
| 38 | | Прием мяча снизу над собой. | 1 |  | | | | | | | | |  | | | |
| 39 | | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов *(прием - передача -удар).*  Нижняя прямая подача мяча. | 1 |  | | | | | | | | |  | | | |
| 40 | | Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свобод­ного нападения. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  | | | | | | | | |  | | | |
| 41 | | Приём мяча снизу через сетку | 1 |  | | | | | | | | |  | | | |
| 42 | | Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. | 1 |  | | | | | | | |  | | | | |
| 43 | | Эстафеты. Учебная игра. | 1 |  | | | | | | | |  | | | | |
| 44 | | Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.  Игра волейбол | 1 |  | | | | | | | |  | | | | |
| 45 | | Нижняя прямая подача. ФП и ее связь с укреплением здоровья. | 1 |  | | | | | | | |  | | | | |
| 46 | | Эстафеты. Учебная игра в волейбол | 1 |  | | | | | | | |  | | | | |
| 47 | | Игра в мини-волейбол | 1 |  | | | | | | | |  | | | | |
| **Лыжная подготовка (18 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 48 | | Правила поведения учащихся на уроках лыжной подготовки Имитация попеременного двухшажного хода. Передвижение по слабопересечённой местности Эстафеты с ускорениями. *Основы знаний. Дыхание во время*  *выполнения физических упражнений.* | 1 |  | | | | | | |  | | | | | |
| 49 | | Повторное прохождение отрезков на скорость. Одновременный бесшажный ход и двухшажнный ход.  Прохождение дистанции 1км. | 1 |  | | | | | | |  | | | | | |
| 50 | | Попеременный двухшажный ход, отталкивание, скольжение. Повторное прохождение отрезков на скорость. | 1 |  | | | | | | |  | | | | | |
| 51 | | Основные способы передвижения на лыжах .Попеременный двухшажный ход, отталкивание, свободное скольжение. | 1 |  | | | | | | |  | | | | | |
| 52 | | Повторное прохождение отрезков на скорость. Попеременный двухшажный ход . Прохождение дистанции 1км. | 1 |  | | | | | | |  | | | | | |
| 53 | | Контрольный урок. Попеременный двухшажный ход, отталкивание, скольжение. | 1 |  | | | | | | | |  | | | | |
| 54 | | Контрольный урок. Попеременный двухшажный ход, отталкивание, скольжение. | 1 |  | | | | | | | |  | | | | |
| 55 | | Коньковый ход без палок. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног | 1 |  | | | | | | | |  | | | | |
| 56 | | Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Подъём «ёлочкой», спуск, торможение «плугом». | 1 |  | | | | | | | |  | | | | |
| 57 | | Контрольный урок. Одновременный бесшажный ход  Спуск, торможение «плугом» . Повторное прохождение отрезков на скорость | 1 |  | | | | | | | |  | | | | |
| 58 | | Спуск в средней стойке . Торможение «плугом». Повороты переступанием на месте и при ходьбе. | 1 |  | | | | | | | |  | | | | |
| 59 | | Контрольный урок. Подъём «полуёлочкой» или «лесенкой». Спуск в средней стойке. | 1 |  | | | | | | | |  | | | | |
| 60 | | Контрольный урок. Подъём «полуёлочкой» или «лесенкой». Спуск в средней стойке. | 1 |  | | | | | | | |  | | | | |
| 61 | | Одновременный бесшажный ход. Подъём «полуёлочкой».Спуск в средней стойке. | 1 |  | | | | | | | |  | | | | |
| 62 | | Прохождение дистанции до 2000 метров по пересечённой местности. Специальная физическая подготовка. | 1 |  | | | | | | | |  | | | | |
| 63 | | Основные способы передвижения на лыжах .Прохождение дистанции 2000 метров. | 1 |  | | | | | | | |  | | | | |
| 64 | | Основные способы передвижения на лыжах .Прохождение дистанции 2000 метров. | 1 |  | | | | | | | |  | | | | |
| 65 | | Основные способы передвижения на лыжах .Прохождение дистанции 2000 метров. | 1 |  | | | | | | | |  | | | | |
| **Мини футбол 5 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 66 | | *ТБ. Организация и планирование самостоятельных занятий. ЗОЖ.Способы двигательной деятельности.* Основные правила игры в футбол. Стойки игрока, перемещения в стойке. | 1 |  | | | | | | |  | | | | | |
| 67 | | Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения | 1 |  | | | | | | |  | | | | | |
| 68 | | Удары по воротам на точность. Игра в парах: «отними мяч». Мини-футбол. | 1 |  | | | | | | |  | | | | | |
| 69 | | Комбинация из освоенных элементов. Передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; | 1 |  | | | | | | |  | | | | | |
| 70 | | Ведения мяча по прямой с изменением направления. Обыгрыш сближающихся противников, финты;  Контрольный урок по футболу. | 1 |  | | | | | | |  | | | | | |
| **Спортивные игры (баскетбол) (10 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | | ТБ .Основные правила игры  в баскетбол. Стоики игрока и перемещения. *Основы знаний. Дыхание во время выполнения физических упражнений.* | 1 |  | | | | | |  | | | | | | |
| 72 | | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Оста­новка прыжком. Передача мяча двумя руками от 1руди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. | 1 |  | | | | | |  | | | | | | |
| 73 | | Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола. | 1 |  | | | | | |  | | | | | | |
| 74 | | Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей | 1 |  | | | | | |  | | | | | | |
| 75 | | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. | 1 |  | | | | | |  | | | | | | |
| 76 | | Ведение мяча с изменением направления движения .Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. | 1 |  | | | | | |  | | | | | | |
| 77 | | Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола. урока и развитию физических качеств | 1 |  | | | | | |  | | | | | | |
| 78 | | Контрольный урок.  Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. | 1 |  | | | | | |  | | | | | | |
| 79 | | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различным способом в дви­жении с пассивным сопротивлением игрока. Бро­сок мяча двумя руками от головы с места с сопро­тивлением. Быстрый прорыв ***(2*** *х* ***1).*** Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |  | | | | | |  | | | | | | |
| 80 | | Броски  в кольцо одной и двумя руками  в движении после ведения**.**Игровые задания. | 1 |  | | | | | |  | | | | | | |
| **Бадминтон (6) ч** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 81 | | История возникновения бадминтона. ТБ | 1 |  | | | | |  | | | | | | | |
| 82 | | Правила игры в бадминтон Имитационные упражнения. | 1 |  | | | | |  | | | | | | | |
| 83 | | Ознакомление с краткими правилами игры.  Совершенствование имитации техники ударов справа, слева.  Закрепление техники передвижения по площадке. | 1 |  | | | | |  | | | | | | | |
| 84 | | Совершенствование техники подачи у стены, в парах.  Совершенствование техники приема подачи.  Игра «Вертушка». Контроль скорости передвижения по площадке. | 1 |  | | | | |  | | | | | | | |
| 85 | Передвижение по площадке с ракеткой с имитацией техники ударов .Подача. Высоко-далекие удары.  Игра «Вертушка». | | 1 |  | | | | |  | | | | | | | |
| 86 | | Изучение правил проведения соревнований по бадминтону.  Изучение приема подачи сверху.  Игра «Вертушка». | 1 |  | | | | |  | | | | | | | |
| **Элементы единоборств (6 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 87 | | ТБ при занятиях единоборствами. Значение и история единоборства. Основные правила проведения соревнований. | 1 |  | | | |  | | | | | | | | |
| 88 | | ОРУ. Стойки. Передвижения в стойке. | 1 |  | | | |  | | | | | | | | |
| 89 | | ОРУ. Стойки. Передвижения в стойке. | 1 |  | | | |  | | | | | | | | |
| 90 | | ОРУ. Стойки. Передвижения в стойке. Освобождения от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. | 1 |  | | | |  | | | | | | | | |
| 91 | | ОРУ. Стойки. Передвижения в стойке. Освобождения от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. | 1 |  | | | |  | | | | | | | | |
| 92 | | Приемы борьбы за выгодное положение. | 1 |  | |  | | | | | | | | | | |
| **Плавание 3 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 93 | | Инструктаж по ТБ. Освоение техники плавания. Плавания вольный стиль. | 1 |  | | |  | | | | | | | | | |
| 94 | | Освоение техники плавания: кроль на груди. | 1 |  | | |  | | | | | | | | | |
| 95 | | Плавания вольным стилем. Закаливание организма. Теория : Основные этапы развития физической культуры в России | 1 |  | | |  | | | | | | | | | |
| **Легкая атлетика (10** **ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 96 | | *Высокий старт* ***(20-40м).*** *Бег по дистанции* ***(50-60м).*** *Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег* ***(3*** *х* ***10).*** *Развитие скоростных ка­честв. Правила соревнований.* | 1 |  | |  | | | | | | | | | | |
| 97 | | Высокий старт ***(20-40м).*** Бег по дистанции ***(50-60 м).*** Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег ***(3 х 10).*** Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. | 1 |  | |  | | | | | | | | | | |
| 98 | | Контрольный урок. Бег на 60 м на результат  Тестирование. | 1 |  | |  | | | | | | | | | | |
| 99 | | ТБ. Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча ***(150 г)*** на даль­ность с 3-5 шагов. | 1 |  | |  | | | | | | | | | | |
| 100 | | ОРУ. Специальные беговые уп­ражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований.  Подтягивание в висе на перекладине. Бег на короткие, средние дистанции | 1 |  | |  | | | | | | | | | | |
| 101 | | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». | 1 |  | |  | | | | | | | | | | |
| 102 | | ТБ. Метание малого мяча на дальность  с 4-5 бросковых шагов. Прыжок в длину с разбега способом « согнув ноги». | 1 |  | |  | | | | | | | | | | |
| 103 | | *Основы туристской подготовки.Организация пеших турпоходов.ТБ и бережное отношения к природе.*Способы закаливания организма,простейшие приемы самомассажа. Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность  с 4-5 бросковых шагов. | 1 |  | |  | | | | | | | | | | |
| 104 | | *.*Способы закаливания организма,простейшие приемы самомассажа. Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность  с 4-5 бросковых шагов. | 1 |  |  | | | | | | | | | | | |
| 105 | | ТБ. Эстафеты с элементами метания, прыжков. Подведение итогов за курс 7класса. | 1 |  |  | | | | | | | | | | | |